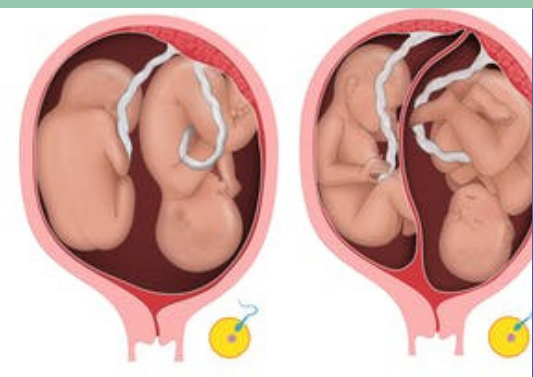


# EMBARAZOS MULTIFETALES

Las tasas de partos de trillizos y de nacimientos múltiples de un orden superior (más de tres neonatos) aumentaron de 1 en 2 941 a 1 en cada 652 nacimientos.

La razón principal para el aumento en la incidencia de embarazos multifetales en EUA y otros países desarrollados es el uso de tecnologías de reproducción asistida.

Las tasas de embarazos multifetales espontáneos también aumentan con un incremento de peso.



## Antecedentes sobre embarazos múltiples

El más común de los embarazos múltiples, el gemelar, tiene diversos tipos y conlleva distintos niveles de riesgo. Los gemelos serán dicigóticos (DZ) si se presenta la fertilización de dos óvulos, y serán monocigóticos (MZ) si sólo hay un óvulo fertilizado.

## Antecedentes sobre embarazos múltiples

Los gemelos MZ siempre son del mismo sexo, mientras que los gemelos DZ son del mismo sexo la mitad de las veces.

Los gemelos DZ representan individuos con huellas genéticas distintas.



## RIESGOS ASOCIADOS CON LOS EMBARAZOS MULTIPLES

### Riesgos embarazo gemelar

- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer
- Diabetes gestacional
- Preeclampsia

El embarazo simple es la norma biológica en el caso de los seres humanos, de modo que sería de esperarse que los razos múltiples se acompañen de riesgos de salud mayores

Los neonatos de embarazos gemelares que se encuentran en el riesgo mínimo de muerte en el periodo perinatal pesan entre 3000 y 3500 g y nacen a las 37-39 semanas de gestación

## Nutrición y desenlaces de embarazos multifetales

Se sospecha que los factores nutricionales representan una función esencial en el curso y desenlace de los embarazos multifetales, pero aún falta mucho por aprender.

Las recomendaciones provisionales para el aumento de peso en un embarazo gemelar dadas a conocer por el Instituto de Medicina de EUA indican que:

Las mujeres de peso normal deben aumentar 17-25 kg de peso.

Las mujeres con sobrepeso deben subir 14-23 kg.

Las mujeres obesas deben aumentar 11-19 kg de peso.

## Ingesta dietética en el embarazo gemelar

Garantizar una “nutrición adecuada” se reconoce ampliamente como un componente clave de la atención prenatal para mujeres con embarazos multifetales

No se ha informado de los beneficios y peligros del uso de suplementos multivitamínicos y minerales en los embarazos multifetales.



## Recomendaciones nutricionales para mujeres con embarazos multifetales

En teoría, para lograr un aumento de peso de 18.2 kg, o de 4.5 kg más que en un embarazo simple, las mujeres con gemelos necesitarían consumir cerca de 35 000 calorías más durante el embarazo que las mujeres con embarazos únicos.

Consumir sal de adición con moderación, preferentemente yodada

Consumir edulcorantes calóricos con moderación

Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar

Restringir la mantequilla y evitar cocinarla

Utilizar condimentos suaves, evitando los picantes y los alimentos fuertes

## REFERENCIAS

file:///C:/Users/52961/Downloads/Nutricion\_en\_la\_Diferentes\_Etapas\_de\_la.pdf